

# 寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

## 通信

**住所**  
成田南町  
1番12号

**電話**  
072  
-800  
-6237

### 『認認介護』『認老介護』頑張りすぎないで

皆さん『老老介護』という言葉は聞いたことがあるのではないかと思います。多くは高齢者の夫婦のみの世帯で、どちらかがもう一方の介護を担っている、もしくはどちらもある程度介護が必要で、出来ないところを何とかお互いが補い合って暮らすことが出来ている状態を言います。



その中で、近頃、地域包括支援センターに『認老介護』や『認認介護』に関連する相談が多くなっていると感じています。

『認老介護』は、認知症のある高齢者を、もう一方の高齢者が介護していることを言い、『認認介護』はどちらも認知症があるけれども、お互いに保たれた機能を活かして助け合いながら暮らしている状態を言います。しかし、この生活を二人きりで続けるには、あまりにも『綱渡り』な状態です。なぜなら、一人が急に入院する等、一緒に暮らせない状況になると、たちまちもう一方は一人では暮らせなくなるからです。そうなることを見越して、早いうちから相談される方もいますが、配偶者の介護に責任を感じ、頑なに一人で頑張られてしまう方や、共に認知症がある場合は誰かに助けを求めることすら難しくなっていることもあります。

また、周囲のご家族が関われない場合や、関わりたくてもご本人たちがサポートを拒否し、ご家族も閉口してしまい、支援を受けることを諦めてしまうということもよくあります。

地域包括支援センターは『地域にお住まいの高齢者のよろず相談窓口』です。介護保険のサービスマンや何らかの手助けが必要な場合は、その調整をさせていただきます。まずはご相談いただければ、どのような状況でも、「どうしたら良いか？」から一緒に考えることが出来ます。お気軽にご連絡ください。(槌)

### 相談件数報告

新規相談件数  
(※継続支援は除く)

6月	71件
7月	54件
8月	55件



お困りの事がございましたら、『地域の高齢者のよろず相談窓口』である、私たち地域包括支援センターへ是非ご相談下さい。

### 脳トレ！読み方変換クイズ！

下の言葉は、一部を漢字になおすと良く知った文章になります。何になるか考えてみましょう。⇒答えはウラ面へ！

①ふちのしものいきもち

②まなぶもんにおうみちなし

③めんのみがこうい

④まさるふはじのうん



入院中に膝や腰の手術をして、退院後、病院のような電動のベッドが自宅でも必要だと感じたことはありませんか？その時に、あわてて通販を利用したり、家族に購入の手配をしてもらったりというケースがよくあります。

そこでご紹介したいのが「レンタル(貸与)する」という方法です。

電動ベッドは介護保険の認定で要介護2以上の認定を持つている方、もしくはそれ以下の要介護1、要支援1・2の軽度の認定の方でもケアマネジャーを通じて主治医にベッドに関する意見書を記入してもらうことが出来れば「介護保険のベッ

ド」をレンタルすることが可能です。また、主治医の意見書の取得が困難な方、認定が下りず非該当(保険不適用)のリスクのある方、とにかく急を要するという場合には、業者との契約だけで「自費ベッド」を利用するという方法もあります。

まずレンタルの場合、ご利用者の状態が変わった時にベッドの機能を変更することが出来ます。他にも、意図せず商品に不具合が起こったり、例えば使用しているマットレスにへたりが見られた場合も、点検や交換が可能です。レンタルは基本的に月単位の利用になるので、必要になればすぐに返却出来ます。利用料は、介護保険でも自費ベッドでもだいたい月額約1000円です。ただし、

### 電動のベッドが必要かも？と思ったとき

次に、介護保険と自費ベッドの違いを説明します。介護保険のベッドは最新のカタログからベッドの機能やフレーム、マットレス等、好きなものを組み合わせ利用が可能です。対して自費ベッドは組み合わせが選べず商品も最新よりは型落ちになります。ですが、ほぼ見劣りなく、背上げ・足上げ・高さ調整の3機能の有無を選ぶことが出来ます。

今日現在、寝起きにお困りの方は、地域包括支援センターまでご相談ください。こういった方法が良いか一緒に考えましょう。(槌)



### 「おうち時間」を健康づくりのきっかけに

皆で集まり、体操したり、お喋りしたり、コロナ禍でそんな時間が持てない中、自分の身体は自分で守る健康習慣を見直してみよう。(萩原)



毎日プラス10分の身体活動

移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじりなど日常での動きを増やしましょう。テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちな

で、座っていてもできれば30分毎に3分程度、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かしましょう。

適切な食事で体調を整える

主食、主菜、副菜は健康な食事の第一歩、バランスよく食事を摂りましょう。

喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、慢性肺疾患等にかかりやすくなります。世の中の変化を禁煙

のきっかけにしませんか。飲酒の健康への影響を知る

休肝日を設ける等、体に負担を掛けないようにしましょう。外食が減り、おうちでの食事が増え、お酒を飲む機会が変化しました。これをきっかけにお酒との付き合い方を考えてみませんか

良環境で質の良い睡眠を

就寝前は明るい光を避けるなどして睡眠の質を高め、十分な睡眠時間を取り、体と心を健康に保ちましょう。

(※厚生労働省発行資料参考)

# 東北圏域ケアマネジャー管理者の会 味くら坂の会

6月は、介護認定が無くても利用可能なヘルパーや有償ボランティアの調整を行っている「寝屋川高齢者サポートセンター」の事務局長であり、寝屋川あいの会の理事長三和様、ふれあいの菊本様にお越しいただきました。活動内容や組織について、センターの活用方法等を意見交換でき、有意義な交流の時間を過ごしました。



7月は、兼ねてからの企画で医療と介護の連携強化が言われている中、寝屋川市薬剤師会のお声かけで、圏域内の薬局薬剤師の先生方とケアマネジャーと総勢31名でリモート意見交換会を行いました。薬剤師会寒川会長様からのご挨拶から始まり、澤田副会長様の進行で薬局の機能や健康サポート薬局についても理解できました。この顔の見える関係作りでお互いの役割を理解し、患者様利用者様に有益な連携を図ることができ、東北圏域での「地域包括ケアシステム」構築がさらに進められたことを実感しました。



8月には、小松病院の看護専門看護師西様を講師にお招きし「終末期医療看護・ACPについて」講演いただきました。前回のおひさま在宅クリニック山口先生のご講演に重ねてACPの背景、必要性を理解でき、「患者様の意向に寄り添い、病状も考えも変化すること」を、事例を通じて教えていただきました。東北圏域としてさらに医療と介護の連携が深化していきます。(山田)

## シルバー川柳

膝に言う 終わらぬ路は 無いからと  
 総入れ歯 名実共に 永久歯  
 寝込んでる 私にご飯 まだと聞く  
 犬逝った うわさはいつか 俺になり

※シルバー川柳より転載。

### ~健康的な体づくりのために~ さえざえスクワット

体の中で一番大きな筋肉を鍛えることの出来るスクワット。これにもう一動作を加えて、頭も冴える脳トレスクワットにしちゃいましょう。

- ①立った状態でひじを曲げ、肩の前で手のひらを広げます。
- ②手首を左右にすばやく回しながら3秒かけてゆっくりと腰を落とし、太ももが床と並行になったら、3秒かけてゆっくり立ち上がります。

《ポイント》

- ・10回×3セットおこなうようにしましょう。
- ・腰を落とす時に息を吐き、上げる時に吸いましょう。
- ・筋肉を休めるために、1~2日おきにしましょう。

※(株)DHC 2018「みんな、げんき?④」参考

### 偽の警告表示に騙されないで

インターネットを使用中、突然警告音が鳴り、画面にウイルス感染の表示が出た。驚いて表示された電話番号に連絡すると「ウイルスに感染している。3年間のサポート契約が必要。」と言われ、約5万円をカード決済した。遠隔操作で何かされたが、不審に思い解約したいとメールしたが返信がない。

事例のような警告画面は偽の表示である可能性が高く、慌てて事業者に連絡したり、セキュリティソフト等の契約をしないようにしましょう。「コンビニで○○ギフトカードを購入してください」

「警告画面への対応がわからない、セキュリティソフトの契約をしてしまった等の対処方法については、寝屋川市消費生活センター(072-828-0397)にご相談ください。(望月)

### スクエアステップ教室

内容：ステップを踏む脳トレ・エクササイズ  
 日時：毎月第1・3月曜日 14時~15時ぐらい  
 場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間

### いつまでもお元気で教室

内容：健康のための体操とクイズ  
 日時：毎月第2・4月曜日 14時~15時30分ぐらい  
 場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間

### げんき応援教室

内容：健康のためのお話とレクリエーション  
 日時：毎月第3土曜日 10時~11時30分ぐらい  
 場所：中央高齢者福祉センター 亀の間

申し込み不要、お気軽にご参加下さい！

※感染状況で中止の場合があります

### ☆出前講座募集中☆

地域包括の職員が講座等をさせていただきます！  
 介護保険、サービス内容、認知症、楽しいレクリエーションなどなど…  
 「こんなことお願いしたいな。」というご要望があればすぐに出張致します！  
 ご連絡お待ちしております！

### 第六中学校区地域包括支援センター

住所：寝屋川市成田南町1番12号  
 電話：072-800-6237

①縁の下の力持ち ②学問に王道無し  
 ③面の皮が厚い ④勝負は時の運